ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 47

Рулеты с грушей и черникой

Курятина под тестом

ISSN 1992-9560
47
9 771992 956002

Жареный гусь

Из испанской кухни

Journal-plaza.net

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

ВкусноИлегко 47

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

185 Картофельный пирог с сыром
185 Почки с рулетиками из ветчины
186 Яйца с паштетом
186 Овощные пирожки по-индийски
187 Гаспачо с красным перцем
188 Сельдь под майонезом
188 Кукурузные чипсы с сальсой

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

277 Курятина в сладком соусе под тестом
277 Томатная запеканка
278 Баранина с пореем по-уэльски
278 Горячий рис с фасолью
279 Припущенный лосось с фенхелем
280 Рубец по-нормандски
280 Стейк с луком в фольге
281 Жареный фенхель с сельдереем
281 Свиные шарики с ветчиной
282 Жареная форель с миндалем
282 Цитрусовая курятина

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

185 Рулеты с грушей и черникой
185 Персиковое мороженое
186 Крамбл «Дары садов»
186 Пирог с желе
187 Яблочное крем-брюле с кишмишем
188 Ржаной хлеб по-южноафрикански
188 Фруктовый салат по-марокканski

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Нежное суфле

Все, что нужно знать о секретах технологии приготовления одного из самых изысканных горячих десертов мировой кухни. Нужные подсказки, например, что делать, если суфле опало, подготовка формы и, главное, – рецепты!

МЕНЮ

Праздничный обед для шестерых

- Хлебные колечки для салфеток
- Жареный гусь с яблочной начинкой
- Картофельные «гнездышки»

ПЛЮС советы по экономии времени, идеи по подаче и восхитительный шоколадный торт!

В 48-м ВЫПУСКЕ

- Теплый салат из куриной печени
- Простой ужин со спагетти
- Классический французский грушевый пирог

«Вкусно и легко» 47
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. +375 17 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.

Journal-plaza.net

Картофельный пирог с сыром

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 490 в ломтике
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 маленькая мелкорубленая луковица
4 яйца (взбить)
150 мл сметаны
75 г тертого твердого сыра
1 ст. л. рубленого зеленого лука
4 клубня картофеля (измельчить на терке)
25 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 200°С. Обжарьте в разогретом масле лук до мягкости, переложите его в миску. Добавьте яйца, сметану, сыр, зеленый лук, посолите и поперчите по вкусу.

2 Положите тертый картофель в дуршлаг и хорошо отожмите, чтобы удалить лишнюю влагу. Обсушите на бумажных полотенцах и добавьте в яично-сметанную смесь.

3 Растопите сливочное масло в неглубокой огнеупорной форме в духовке. Влейте картофельную массу и запекайте 35–40 мин.: пирог станет плотным и румяным. Разрежьте изделие на порции и подавайте.

...или попробуйте так

Подмешайте в яйца нарезанной ветчины. Пирог получится более сытным, если вы замените сметану жирными сливками.

Почки с рулетиками из ветчины

Оригинальное блюдо – жареные почки с ветчинными рулетиками

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 450 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. крошек белого хлеба
1 ч. л. смеси сушеных трав
1 небольшое яйцо (взбить)
1 ст. л. муки + для посыпки
4 ломтика ветчины (разрезать пополам)
50 г сливочного масла
4 ломтика белого хлеба (корочки срезать)
1 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
1 ч. л. томатной пасты
1 ч. л. горчицы
300 мл куриного бульона
8 бараньих почек (разрезать вдоль пополам, удалить кожицу и сердцевину)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

1 Смешайте хлебные крошки с сушеной зеленью, введите яйцо и приправьте по вкусу. Посыпанными мукой руками сформуйте из массы 8 колбасок длиной около 2,5 см. Положите по колбаске на ломтик ветчины и плотно сверните в рулетик.

2 Разогрейте масло на сковороде и обжарьте ломтики хлеба с обеих сторон до корочки. Выложите на бумажные полотенца, чтобы промокнуть лишний жир, переложите в теплое место.

3 Нагрейте растительное масло и обжарьте рулетики из ветчины до золотистого цвета, выложите из сковороды и держите в тепле. Обжарьте на той же сковороде до готовности лук.

4 В миске разведите томатную пасту и горчицу в бульоне. Посыпьте почки мукой и обжарьте (1–2 мин.). Влейте приправленный бульон и помешивайте до закипания. Уменьшите огонь и тушите 5 мин. Введите петрушку и приправьте.

5 Положите на каждую подогретую тарелку жареный ломтик хлеба, на него – почки. Добавьте на каждую порцию 2 рулетика и подавайте.

Journal-plaza.net

Яйца с паштетом

Великолепная закуска – яйца, запеченные в сырном соусе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 375 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
15 г муки
300 мл молока
50 г тертого твердого сыра
6 сваренных вкрутую яиц
50 г печеночного паштета

1 Разогрейте духовку до 200°С. Разогрейте в сотейнике масло и спассеруйте на слабом огне муку до соломенного цвета (1–2 мин.). Снимите с огня и введите молоко.

2 Поставьте на огонь и варите соус, помешивая, до загустения. Подмешайте половину сыра и приправьте по вкусу. Варите соус 2 мин., не доводя его до кипения (см. «совет мастера»).

3 Разрежьте яйца вдоль пополам, желтки выложите в тарелку. Разомните их вилкой с паштетом в однородную массу. Приправьте по вкусу. Наполните паштетной массой половинки белков, переложите последние в неглубокую огнеупорную форму. Полейте сырным соусом, посыпьте оставшимся сыром и запекайте 20 мин. – до светло-золотистого цвета. Подавайте в горячем виде.

совет мастера

Как только добавите в соус сыр, следите за тем, чтобы смесь не загустела, иначе соус начнет расслаиваться, а сыр – тянуться.

Овощные пирожки по-индийски

ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 35 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 165 в изделии
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла + для фритюра
1 мелкорубленая луковица
1 ст. л. порошка карри
350 г картофеля (нарезать кубиками)
250 г смешанных овощей, нарезанных кубиками (моркови, стручковой фасоли, капусты и сладкого перца)
6 ст. л. воды

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г муки + для посыпки
25 г охлажденного сливочного масла кубиками
около 4 ст. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Влейте достаточно воды, чтобы замесить мягкое тесто. Оберните пищевой пленкой и положите на полку холодильника на 30 мин.

2 Для начинки. Разогрейте в сотейнике растительное масло, обжарьте лук на слабом огне до мягкости. Подмешайте карри, положите картофель и остальные овощи. Жарьте, перемешивая, 2 мин.

3 Влейте воду и приправьте по вкусу. Доведите до кипения, помешивая. Уменьшите огонь и тушите под крышкой 15–20 мин., чтобы овощи стали мягкими. Слегка остудите.

4 Разделите тесто на 12 частей и раскатайте каждую на посыпанной мукой поверхности в квадрат со стороной 10 см. Положите в центр каждого квадрата по столовой ложке начинки. Смочите края теста водой и загните один угол на другой по диагонали, чтобы получился треугольник. Соедините края изделия.

5 Нагрейте масло для фритюра: кубик вчерашнего белого хлеба должен обжариться в нем за минуту. Жарьте пирожки по 3 штуки до золотистого цвета – по 2 мин. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и держите изделия в тепле, пока жарите остальные. Подавайте пирожки горячими.

Journal-plaza.net

Гаспачо с красным перцем

Что может быть приятнее освежающего холодного супа, например гаспачо, поданного в теплый летний денек на обед?

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 245 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г очищенных спелых помидоров (8–10 штук)
1 крупная луковица
2 красных сладких перца (разрезать пополам и очистить от семян)
1 небольшой огурец
1 толстый ломтик белого хлеба без корочек
1 желток
2 крупных зубка чеснока
6 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
450 г помидоров в собственном соку
1 ст. л. томатной пасты

1 Нарежьте кубиками немного свежих помидоров, лука, сладкого перца и огурца для украшения. Остальные овощи крупно нарежьте и протрите через металлическое сито в пюре. Раскрошите хлеб.

2 В ступке с пестиком разотрите хлебные крошки с желтком и чесноком в пасту. Переложите ее в миску и, вливая тонкой струйкой масло, взбейте смесь миксером. Полученная масса должна напоминать густой майонез.

3 Подмешайте в соус уксус, затем введите помидоры в собственном соку, томатную пасту и овощное пюре. Приправьте.

4 Протрите суп через сито, накройте и поставьте в холодильник до подачи. Разлейте по тарелкам и посыпьте отложенными овощами.

как подавать

Перед подачей подмешайте в суп 30 г слегка обжаренных пластинок миндаля и украсьте каждую порцию ложкой сметаны.

Journal-plaza.net

Сельдь под майонезом

Классическая закуска германской кухни напоминает нашу любимую сельдь «под шубой»

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки:
30 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления:
нет (кроме варки яиц и свеклы)
Кол-во калорий – 590 в порции
Жир – 48 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 филе соленой сельди
молоко для замачивания
2 крутых яйца (порубить)
4 отварные свеклы (очистить и нарезать тонкими кусочками)
4 крупных корнишона (разрезать вдоль на 4 части)
1/2 негорькой луковицы (нарезать кольцами)
150 мл жирных сливок
150 мл майонеза
1 ст. л. горчицы
черный хлеб для подачи

1 Залейте сельдь молоком на 3–4 ч, чтобы удалить лишнюю соль (смените один раз жидкость). Обсушите рыбу на бумажных полотенцах.

2 Положите ее в центр сервировочной тарелки. По бокам выложите в один ряд рубленые яйца, рядом – корнишоны, свеклу – по краям блюда. Разложите колечки лука на рыбе. Накройте пищевой пленкой до подачи.

3 Для горчичного майонеза. Взбейте сливки в густую пену, введите майонез, горчицу и приправьте по вкусу. Выложите в пиалу, накройте и охлаждайте до подачи. Подавайте закуску с черным хлебом и горчичным майонезом.

совет мастера Вместо селедки возьмите любую копченую рыбу, например форель или скумбрию, вымачивать их в молоке не нужно.

Кукурузные чипсы с сальсой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + настаивание
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания и фритюра
1,5 л овощного бульона
350 г кукурузной муки
175 г сыра фета (раскрошить)
2 истолченных зубка чеснока
1 ч. л. сладкой паприки
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого кумина
тертый мускатный орех по вкусу

ДЛЯ САЛЬСЫ:

4 крупных плотных помидора (очистить, удалить семена с соком и нарезать мякоть кубиками)
1 зеленый чили (разрезать пополам, очистить от семян и мелко нарезать)
1/2 негорькой луковицы (мелко порубить)
2 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки
сок 1 лайма или лимона

1 Смешайте ингредиенты для сальсы. Хорошо приправьте, накройте и оставьте настаиваться на час.

2 Смажьте маслом неглубокую форму для запекания. Вскипятите на плите бульон и всыпьте кукурузную муку. Варите, помешивая, согласно указаниям на упаковке (8–10 мин.). Подмешайте сыр, чеснок, пряности, хорошо посолите и поперчите. Выложите ровным толстым слоем в форму и оставьте на 2 часа до полного застывания. Нарежьте толстыми палочками.

3 Налейте масло для фритюра в сотейник до половины. Разогрейте: кубик вчерашнего хлеба должен обжариться в нем за 50 сек. Обжарьте кукурузные чипсы партиями – по 3 мин. каждую до золотистого цвета. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и подавайте горячими с сальсой.

Journal-plaza.net

Курятина в сладком соусе под тестом

Нежные кусочки куриного мяса в сливочно-фруктовом соусе под хрустящей тестяной корочкой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 50 мин. + остывание
Кол-во калорий – 500 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
2 порея (нарезать толстыми кружками)
1–1½ ст. л. порошка карри (по вкусу)
55 г муки
450 мл горячего куриного бульона
600 г отварной курятины (нарезать кусочками)
щепотка тертого мускатного ореха
пара капель острого соуса чили
125 г кураги (нарезать)
2 ст. л. кишмиша
2 ст. л. жирных сливок
взбитое яйцо для смазывания

ДЛЯ ТЕСТА:

140 г муки + для посыпки
70 г охлажденного сливочного масла кубиками
2 ст. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки.

2 Сбрызните водой и перемешайте ножом. Одной рукой соберите крошки. Когда масса начнет липнуть, сформуйте из нее шар, оберните фольгой и поставьте в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 220°C. Разогрейте сливочное масло и обжарьте порей (4–5 мин.). Подмешайте карри и муку, пассеруйте, размешивая, 1–2 мин. Размешивая, влейте бульон тонкой струйкой и варите 2 мин. Снимите с огня и дайте остыть.

4 Подмешайте в получившуюся приправу курятину, мускатный орех, соус чили, курагу, кишмиш и сливки. Разложите по 6 небольшим формочкам из фольги или порционным формочкам для запекания.

5 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Разделите на 6 равных частей и накройте формочки с курятиной. Вилкой прижмите тестяные края, чтобы получилась декоративная кромка. Сделайте в центре дырочку. Из обрезков теста изготовьте украшения и приклейте на смазанный яйцом корж. Запекайте 40 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем виде.

Томатная запеканка

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла кубиками + для смазывания
8–10 помидоров
2 ст. л. растительного масла
2 мелкорубленые луковицы
1 ст. л. сушеного базилика
150 мл жирных сливок
100 г крошек свежего белого хлеба

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом огнеупорную форму объемом 1,25 л. Нарежьте помидоры кружочками и вырежьте жесткую белую сердцевину.

2 Обжарьте в растительном масле на плите лук до мягкости. Снимите с огня. Разложите в форме треть помидоров, посыпьте третью жареного лука и базилика, полейте третьей частью сливок.

3 Посыпьте третью крошек. Выложите описанным образом еще 2 слоя, заканчивая крошками. Сверху разложите кубики сливочного масла и запекайте 30–40 мин., чтобы посыпка стала золотистой. Подавайте кушанье горячим в форме.

Journal-plaza.net

Баранина с пореем по-уэльски

Порей и баранина с мятой – идеальные партнеры в уэльской кухне

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1½ ч
Кол-во калорий – 520 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 небольших бараньих отбивных
6–8 клубней картофеля
40 г остывших мясных соков или растительного масла
500 г порея (нарезать кольцами)
1 ст. л. муки
1½ ч. л. сушеной мяты
1 ст. л. молока
75 г измельченного на крупной терке сыра с мягким вкусом

1 Острым ножом осторожно вырежьте из отбивных кости. Положите их в кастрюлю, залейте холодной водой и приправьте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин. Процедите бульон и отставьте.

2 Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Опустите картофель, доведите жидкость до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин.

3 Разогрейте духовку до 180°С. Разогрейте мясные соки или масло на сковороде. Обжарьте отбивные на среднем огне – по 4 мин. с обеих сторон. Выложите и промокните жир на бумажных полотенцах.

4 Добавьте на сковороду порей и разогрейте, тщательно перемешивая лук в жире. Немного уменшите огонь и готовьте еще 3 мин. Разотрите муку с мятой и приправьте.

5 Выложите слоями порей с мясом в небольшой форме для запекания объемом 1 л, посыпая каждый слой пряной мукой. Полейте 4 ст. л. бульона.

6 Откиньте на дуршлаг картофель, дайте стечь воде. Разомните клубни с молоком в пюре, посолите и поперчите. Намажьте пюре запеканку. Разровняйте поверхность и посыпьте сыром. Запекайте 1 ч: мясо станет мягким, а картофельное пюре – золотистым. Подавайте кушанье горячим в форме.

Горячий рис с фасолью

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 280 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
по 1 красному и зеленому сладкому перцу (очистить от семян, овощи нарезать тонкими полосками)
2 черешка сельдерея (мелко нарезать)
2 крупных помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)
300 г отварной или консервированной красной фасоли (вес без жидкости)
250 г риса
1 ч. л. острой паприки
1 ст. л. сладкой паприки
600 мл воды

1 Нагрейте масло в сотейнике. Обжарьте лук до мягкости и светло-золотистого цвета (5 мин.). Добавьте сладкие перцы, сельдерей и жарьте еще 3 мин. Введите помидоры, фасоль, рис, острую и сладкую паприку, посолите, поперчите по вкусу и жарьте, помешивая, еще минуту.

2 Влейте воду, перемешайте и доведите до кипения. Варите под крышкой на слабом огне 20 мин.: рис станет мягким и впитает всю жидкость. Приправьте, выложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Подайте кушанье холодным – как салат. Для этого выложите готовый рис с бобовыми ровным слоем на блюде, быстро остудите и смешайте с маслом и уксусом.

Journal-plaza.net

Припущенный лосось с фенхелем

Характерный, особенный аромат фенхеля прекрасно сочетается с запахом рыбы

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 440 в порции
Жир – 35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 клубня фенхеля + веточки для украшения
6 х 150 г стейков лосося

ДЛЯ БУЛЬОНА:

6 веточек петрушки
50 мл мягкого уксуса
12 горошин черного перца
1 маленькая морковь (нарезать кружочками)
1 маленькая луковица (нарезать кольцами)
1 лавровый лист
1/2 лимона (нарезать кружочками)
1 л воды

ДЛЯ СОУСА:

2 ст. л. яблочного сока
100 г сливочного масла кубиками
3 ст. л. жирных сливок

1 Снимите верхние листья с фенхеля и нарежьте поперек пластинками по 12 мм.

2 Для бульона. Разомните стебли петрушки кончиком ножа. Положите все ингредиенты в кастрюлю, влейте воду и добавьте 1 ч. л. соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 мин. Процедите в широкую форму для запекания.

3 Положите ломтики фенхеля в форму. Готовьте на плите до мягкости овощей. Выложите кусочки фенхеля из бульона и промокните на бумажных полотенцах. Отложите 6 аккуратных ломтиков для украшения. Разомните достаточное количество оставшегося фенхеля, чтобы получилось 3 ст. л. пюре. Бульон сохраните.

4 Для соуса. Прокипятите яблочный сок с одной разливной ложкой бульона и уварите до 2 ст. л. Добавьте фенхелевое пюре. На слабом огне, взбивая массу, введите в нее сливочное масло по кубику, добавьте сливки и приправьте.

5 На слабом огне припустите лосось в оставшемся бульоне, пока рыба не станет плотной под пальцами (5 мин.). Выложите и снимите кожицу. Положите на каждый стейк по 1 отложенной пластинке фенхеля, полейте соусом и украсьте веточкой фенхеля и при желании – петрушкой. Оставшуюся приправу подавайте в соуснике.

Journal-plaza.net

Рубец по-нормандски

Рецепт блюда из города Каен, что во французской Нормандии

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 3 ч
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 свиная нога (разрезать на 4 части)
600 г рубца (нарезать кусочками по 2,5 см)
1 крупная луковица (нарезать)
3 порея (нарезать кружочками)
2 моркови (нарезать кружочками)
1 лавровый лист
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
1/4 ч. л. сушеного тимьяна
3 бутона гвоздики
200 мл яблочного сока
400 мл куриного бульона

1 Разогрейте духовку до 170°C. Положите куски свиной ноги в форму для запекания, сверху разложите кусочки рубца, лук, порей и морковь. Добавьте лавровый лист, петрушку, тимьян и гвоздику, влейте яблочный сок и бульон. Посолите и поперчите.

2 Накройте крышкой и тушите в духовке 3 ч, перемешивая ингредиенты каждый час.

3 Выложите части свиной ноги (см. «совет мастера»). Перед подачей удалите лавровый лист и гвоздику.

совет мастера

Дайте свиной ноге остыть, затем срежьте полосками мясо и нарежьте кубиками. Подавайте со смешанным зеленым салатом и хрустящим хлебом.

Стейк с луком в фольге

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 3/4 ч
Кол-во калорий – 445 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла
2 крупные негорькие луковицы (нарезать кольцами)
750 г постной говядины (разрезать на 4 одинаковых стейка)
4 ч. л. горчицы

1 Разогрейте духовку до 170°C. Нагрейте на сковороде масло, обжарьте лук на минимальном огне до мягкости и светло-золотистого цвета (8–10 мин.). Увеличьте огонь, положите мясо и быстро обжарьте, переворачивая, чтобы подрумянить говядину со всех сторон.

2 Вырежьте из фольги 4 листа размером 30 x 20 см каждый. Положите в центр фольги кусок мяса, намажьте горчицей. Выложите поровну лук и хорошо приправьте.

3 Соедините концы фольги над говядиной, скрутите их, чтобы не вытекали мясные соки. Переложите на противень и поставьте в духовку на 1 1/2 ч. Проколите готовое мясо ножом – говядина должна стать очень мягкой. Подавайте сразу же.

как подавать

Одновременно с мясом запеките на гарнир картофель в мундире на верхней полке духовки. Добавьте для подачи отварную стручковую фасоль и капусту.

Journal-plaza.net

Жареный фенхель с сельдереем

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 115 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
1 крупный клубень фенхеля (нарезать пластинками)
1 пучок черешкового сельдерея (нарезать)
2 ст. л. апельсинового сока
3 ст. л. соевого соуса
2 стебля зеленого лука (тонко нарезать)

1 Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте фенхель с сельдереем на среднем огне, постоянно перемешивая (2–3 мин.).

2 Полейте апельсиновым соком и соевым соусом, приправьте по вкусу. Жарьте, перемешивая, еще 2 мин., чтобы овощи остались хрустящими. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте зеленым луком и подавайте.

...или попробуйте так

Добавьте тертую цедру маленького апельсина и пару капель острого соуса чили по вкусу. Украсьте кушанье не только зеленым луком, но и соломкой из цедры апельсина.

Свиные шарики с ветчиной

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г ветчины (измельчить в мелкий фарш)
250 г постной свинины (измельчить в мелкий фарш)
1 маленькая луковица (измельчить в мелкий фарш)
50 г мелких крошек свежего хлеба
1 ч. л. горчицы
½ ч. л. молотого кориандра
мука для посыпки
1 ст. л. растительного масла
сок 2 апельсинов
щепотка свежеизмельченной на терке цедры апельсина

1 Тщательно перемешайте ветчину, свинину и лук с хлебными крошками, горчицей, кориандром. Посолите и поперчите по вкусу.

2 Посыпанными мукой руками сформуйте из фарша 24–28 шариков. Нагрейте масло и обжарьте шарики на среднем огне до румяной корочки (6–8 мин.). Слейте жир.

3 Добавьте на сковороду сок и цедру цитрусов, вскипятите и быстро уварите наполовину, встряхивая часто сковороду, чтобы шарики не прилипали. Переложите на теплое блюдо и подавайте.

как подавать

Выложите мясные шарики в центре кольца из риса или выложенного из кондитерского мешочка картофельного пюре. Украсьте завитками из кружочков апельсина и листьями салата.

Journal-plaza.net

Жареная форель с миндалем

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 615 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 х 200 г форели (очистить и подготовить)
150 мл молока
50 г муки
1 ст. л. растительного масла
100 г сливочного масла
4 ст. л. пластинок миндаля
1–2 ст. л. лимонного сока (по вкусу)
2 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки

1 Приправьте форель изнутри солью и перцем. Влейте в неглубокую посуду молоко. На другую тарелку насыпьте муку и хорошо приправьте. Обмакните рыбу в молоко и обваляйте в муке.

2 На достаточно большой сковороде, на которой поместятся тушки рыбы в один ряд, разогрейте растительное масло с половиной сливочного. Обжарьте форель до золотисто-коричневой корочки снизу, переверните и жарьте на другой стороне до золотистой корочки (4–5 мин.). Проверьте готовность рыбы: при прокалывании вилкой мякоть должна легко разламываться на кусочки. Промокните лишний жир на бумажных полотенцах и переложите форель на сервировочное блюдо, держите в тепле.

3 Слейте жир со сковороды и добавьте оставшееся сливочное масло. Когда появится пена, обжарьте миндаль на среднем огне, встряхивая сковороду, до золотисто-коричневого цвета. Влейте лимонный сок, добавьте петрушку и полейте полученным соусом рыбу. Подавайте сразу же.

совет мастера

Используйте два инструмента, например рыбную лопатку и нож-лопатку, для переворачивания рыбных тушек.

Цитрусовая курятина

Из сока и цедры цитрусов со сладкими пряностями получается изумительный соус к куриному мясу

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 истолченных зубка чеснока
1/2 ч. л. молотой корицы
1/2 ч. л. молотого имбиря
6 порционных кусков курицы
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. тертой цедры апельсина
1 ч. л. тертой цедры лимона
сок 2 апельсинов и 1 лимона
1 ст. л. меда
1 ст. л. мелкоизмельченного корня свежего имбиря (дополнительно)
175 мл куриного бульона
1 ст. л. крахмала
1 ст. л. воды

1 Смешайте на тарелке чеснок с корицей, молотым имбирем, солью и перцем. Обваляйте куски курицы в этой пряной смеси.

2 Разогрейте духовку до 190°С. Нагрейте на сковороде масло и обжарьте курятину с обеих сторон на среднем огне по 5 мин. (при необходимости готовьте партиями). Переложите в огнеупорную форму.

3 Добавьте на сковороду цедру и соки цитрусов, мед, имбирь и бульон. Вскипятите и варите соус 3 мин. Полейте приправой мясо и запекайте 40 мин.

4 Переложите курицу на подогретое блюдо. Процедите соки от запекания через сито в маленький сотейник. Смешайте крахмал с водой в пасту и влейте в сотейник. Вскипятите, уменьшите огонь и варите 1–2 мин., постоянно размешивая, пока соус не загустеет. Полейте приправой курицу и сразу же подавайте.

Journal-plaza.net

Рулеты с грушей и черникой

ВЫХОД: 8 ШТУК
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 210 в изделии
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 ст. л. свежей нарезанной мяты
2 ст. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
175 г вытяжного теста (разрезать на 24 квадрата со стороной 17,5 см)
80 г растопленного масла
2 плотные спелые груши (очистить и нарезать кубиками)
125 г черники

ДЛЯ СЛАДКОГО СОУСА:
300 мл молока
3 крупных желтка
1 ст. л. сахара
1 ст. л. крахмала
1 ч. л. ванильной эссенции

1 Разогрейте духовку до 220°С. Поставьте противень в духовку. Разотрите мяту с сахаром и корицей, отставьте.

2 Положите 3 квадрата теста друг на друга, промазывая каждый растопленным маслом. Посыпьте немного пряным сахаром ближе к одному уголку теста. Положите сверху немного груши и черники.

3 Смочите края теста водой. Загните на начинку ближний угол, подогните внутрь боковые края и сверните тестяной квадрат в виде сигары. Подготовьте описанным образом 8 рулетиков. Смажьте оставшимся маслом. Переложите на горячий противень швами вниз и выпекайте 8–10 мин. – до золотисто-коричневого цвета.

4 Для соуса. Разогрейте молоко и доведите почти до кипения. Взбейте желтки с сахаром и крахмалом. Не прекращая взбивать, медленно введите горячее молоко и ванильную эссенцию. Перелейте в кастрюлю и варите на огне, постоянно размешивая, до загустения.

5 Достаньте выпечку из духовки, разложите по теплым тарелкам и подавайте в горячем виде, полив соусом.

Персиковое мороженое

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин. + замораживание
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6 крупных спелых персика
2 ч. л. просеянной сахарной пудры (по вкусу)
2 ст. л. апельсинового сока + для подачи
150 мл жирных сливок
150 мл несладкого йогурта

1 Разрежьте пополам 4 персика, удалите косточки и нарежьте мякоть. Разомните в пюре, добавив сахарную пудру и апельсиновый сок.

2 Взбейте сливки в стойкую пену. Введите йогурт. Порциями добавляйте в персиковое пюре, тщательно взбивая массу. Перелейте в контейнер для заморозки и замораживайте 4–5 часов, чтобы масса заморозилась. В процессе замораживания несколько раз растирайте мороженое, подмешивая замерзшие края к мягкому центру.

3 Для подачи нарежьте оставшиеся персики аккуратными кусочками. Сделайте из мороженого шарики и разложите их и кусочки фруктов по тарелкам. Полейте немного апельсиновым соком и подавайте.

совет мастера
Как бы необычно это ни звучало, но персики, из которых вы делаете мороженое, не очищайте от кожицы – яркие вкрапления придадут десерту яркости.

Journal-plaza.net

Крамбл «Дары садов»

Микс из летних фруктов под сливочной посыпкой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г любых фруктов и ягод (например, слив, яблок, ежевики, черники и клубники) измельченная на терке цедра 1 апельсина
сок 1/2 апельсина
50 г сахара (по вкусу)

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

175 г муки
75 г сливочного масла кубиками
75 г сахара
25 г овсяных хлопьев

1 Разогрейте духовку до 200°C. Подготовьте фрукты, нарезав их при желании крупными кусочками. Потушите их с цедрой в апельсиновом соке под крышкой 5–10 мин. – фрукты станут мягкими. Подсластите по вкусу и потушите еще 5 мин., сняв крышку.

2 Для посыпки. Разотрите муку с охлажденным маслом в крупные крошки. Подмешайте сахар и овсяные хлопья.

3 Выложите тушеные фрукты в огнеупорную форму для запекания и разложите сверху равномерно посыпку, прижимая ее по краям. Выпекайте 25–30 мин. – верх станет светло-золотистым.

как подавать

Украсьте крамбл листьями свежей мяты и полосками апельсиновой цедры. Подавайте лакомство со сливками или несладким йогуртом.

Пирог с желе

Песочный пирог с узором в виде сеточки, в ромбиках которой виднеется рубиновое ягодное желе

НА 10 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин. + остывание
Кол-во калорий – 520 в ломтике
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г размягченного сливочного масла + для смазывания
150 г сахара
пара капель ванильной эссенции
1 яйцо (слегка взбить)
100 г молотого миндаля
175 г муки (просеять) + для посыпки
500 г малинового, ежевичного или черносмородинового желе

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом неглубокую форму для выпекания диаметром 20 см. Разотрите сливочное масло с сахаром добела, взбивая, введите ванильную эссенцию. Добавьте порциями яйцо, тщательно взбивая массу. Всыпьте, продолжая взбивать деревянной ложкой, миндаль и муку.

2 Соберите массу пальцами в шар, переложите его на посыпанную мукой поверхность и быстро вымесите до однородности. Отделите четверть теста и поставьте в прохладное место. Посыпанными мукой руками вдавите оставшееся тесто в дно формы, покрыв также ее стенки на высоту 4 см. Подровняйте края. Намажьте тесто ровным слоем желе.

3 Раскатайте оставшееся тесто в прямоугольник 22 x 5 см. Подровняйте края и разрежьте корж на 6 продольных полос. Смочите концы полосок теста водой и выложите их поверх желе в виде сеточки. Вдавите концы полосок в кромку пирога и фигурно соедините. Выпекайте 45 мин. – до золотистого цвета. Дайте остыть, переложите на блюдо и подавайте со взбитыми сливками.

Journal-plaza.net

Яблочное крем-брюле с кишмишем

Видоизмененный сливочный десерт обретает новый вкус благодаря пряным фруктам

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин. + остывание
Кол-во калорий – 630 в порции
Жир – 51 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3–4 яблока
2 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. воды
25 г кишмиша
600 мл жирных сливок
1 палочка корицы
3 желтка
50 г сахара + 4 ст. л.

1 Очистите яблоки от кожуры и сердцевины, нарежьте мякоть. Положите кусочки в кастрюльку, влейте лимонный сок и воду. Доведите до кипения и тушите под крышкой 15–20 мин., периодически перемешивая, – плоды превратятся в мягкую массу. Подмешайте кишмиш и отставьте.

2 Положите в 450 мл сливок палочку корицы и доведите почти до кипения. Накройте крышкой и отставьте на 10 мин., удалите корицу.

3 В маленькой пиале взбейте желтки с 50 г сахара в светлый крем. Взбивая, добавьте оставшиеся сливки. Введите желтковый крем в коричные сливки и, не прекращая взбивать, разогревайте на слабом огне 15 мин., пока крем не начнет густеть.

4 Разложите яблочную массу по 6 формочкам для запекания. Залейте сливочным кремом и дайте остыть, после чего поставьте в холодильник как минимум на 1 час.

5 Раскалите гриль. Посыпьте десерты оставшимся сахаром. Поставьте формочки под гриль на 2–3 мин., чтобы сахар стал светло-коричневым. Следите, чтобы он не начал подгорать, и при необходимости поменяйте формочки местами. Дайте остыть и поставьте на полку холодильника не менее чем на час.

...или попробуйте так

Любители классического крем-брюле могут приготовить его без фруктов по данному рецепту.

Journal-plaza.net

Ржаной хлеб по-южноафрикански

ВЫХОД: 3 БУХАНКИ

Время подготовки: 30 мин. + подъем теста
Время приготовления: 40 мин. + остывание
Кол-во калорий – 1445 в буханке
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г свежих дрожжей
300 мл теплого молока, смешанного с 300 мл теплой воды
225 г пшеничной муки + для посыпки
700 г ржаной муки
175 г черной патоки или меда
50 г растопленного сливочного масла + для смазывания

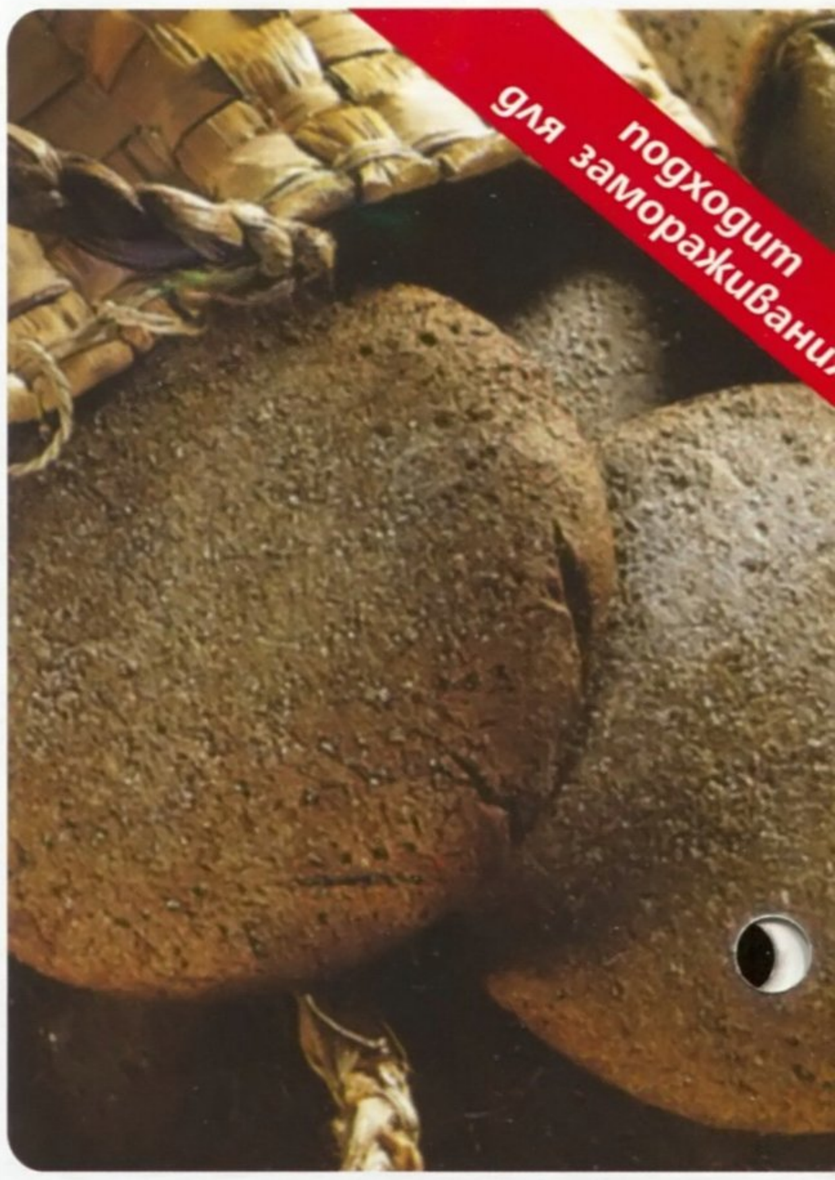
1 В маленькой пиале разотрите дрожжи с небольшим количеством водно-молочной смеси. Оставьте на 15–20 мин. вспениться.

2 Просейте вместе оба вида муки в большую миску. Добавьте опару, влейте оставшуюся молочно-водную смесь, патоку или мед и растопленное масло. Перемешайте и замесите мягкое тесто. Слегка вымесите.

3 Накройте и поставьте подходить в теплое место примерно на 30 мин. для увеличения в объеме вдвое. Переверните на слегка посыпанную мукой поверхность и снова вымесите. Разделите на 3 равные части, сформуйте в круглые плоские буханки.

4 Переложите изделия на промасленный противень, наколите вилкой и поставьте подходить еще на 30–40 мин. Разогрейте духовку до 190°C.

5 Выпекайте хлеб 40 мин.: буханки должны хорошо подняться и подрумяниться. Через 30 минут после начала выпекания немного уменьшите огонь, если хлеб начнет быстро коричневеть. Переложите изделия остывать на решетку.



Фруктовый салат по-мароккански

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 140 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 крупных красных яблока (вырезать сердцевину)
3 крупные груши (очистить от кожуры и сердцевины)
сок 1 апельсина
сок 1 лимона
3 банана (нарезать тонкими кружками)
1 ст. л. флердоранжевой воды
3 ст. л. сахарной пудры (просеять)
225 г клубники (удалить плодоножки и разрезать пополам)
2 апельсина (очистить и нарезать кружочками)
свежая мята для украшения (дополнительно)

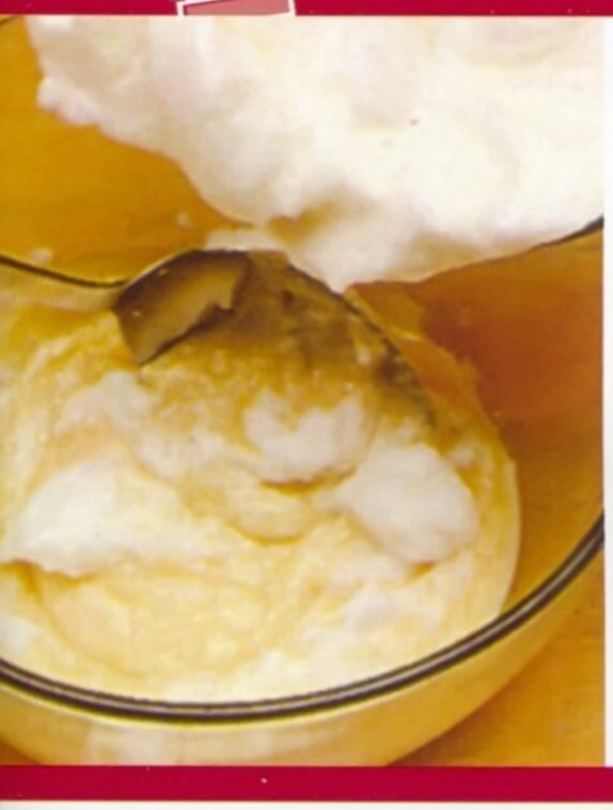
1 Нарежьте яблоки и груши. Перемешайте в большой емкости. Сбрызните апельсиновым и лимонным соками, перемешайте (благодаря сокам фрукты не потемнеют). Добавьте бананы, полейте флердоранжевой водой, посыпьте пудрой.

2 Перед подачей разложите фруктовую смесь на большом блюде. Добавьте к ней клубнику, осторожно перемешайте и выложите апельсины. Украсьте при желании мятой и подавайте.

как подавать

Как вкусный и полезный завтрак, предложив также несладкий йогурт и мед.

Journal-plaza.net



Горячие сладкие суфле

Суфле – один из самых притягивающих взоры гурманов десертов. С изысканным ароматом, золотистой корочкой, воздушное, как перышко, – суфле украсит любое застолье

Поспешим вас успокоить – вопреки сложившемуся мнению, суфле готовить совсем несложно. Как вы знаете, горячий воздух увеличивается в объеме. Именно это служит главной причиной тщательного взбивания сладкой массы – если она наполнится воздухом, то в процессе выпекания обязательно поднимется. Конечно, в конце концов, суфле осядет, но любой отличный десерт опадает. Если суфле долго держит форму, в нем либо чрезмерное количество муки, либо его пережарили. В любом случае, горячий воздух не может мгновенно вытечь, поэтому если вы подадите суфле прямо из духовки, у гостей будет достаточно времени восхититься его великолепием, прежде чем оно начнет оседать.

Три типа

Основой суфле могут быть густой белый соус, сладкий крем или фруктовое пюре, которые обогащаются кислородом за счет введения взбитых белков. Какую бы основу вы не выбрали, помните о правильной пропорции ингредиентов и порядке их перемешивания.

Как подготовить форму для суфле

Форму нужно тщательно промаслить, чтобы десерт без препятствий поднимался. Для некоторых видов суфле форму дополнительно посыпают сахаром – это придает поверхности емкости зернистость, и к ней хорошо прилипает взбитая масса. Бумажная манжета обеспечивает дополнительную поддержку, благодаря чему суфле высоко поднимается над краями формы.

Бумажная манжета

Отрежьте широкую полосу пекарской бумаги длиной по верху формы. Сложите вдвое и обтяните форму так, чтобы концы бумаги заходили внахлест, а высота формы увеличилась примерно на 7 см. Обвяжите плотно ниткой. Чтобы отделить десерт от бумаги, пройдитесь теплым лезвием ножа между суфле и бумагой.

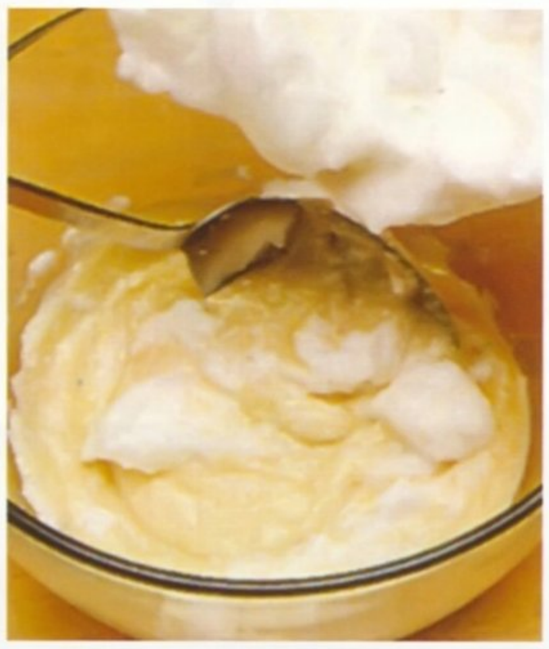
Смазывание и посыпка

Смажьте форму и бумагу изнутри растопленным сливочным маслом. Посыпьте сахаром и несколько раз встряхните форму, вращая ее, чтобы распределить сахар по стенкам. Излишки стряхните.

Journal-plaza.net

Ванильное суфле

Мало найдется более эффектных десертов, чем суфле в большой форме, которое высоко возвышается и мягко покачивается, что наводит на мысль о предвкушении вкуса воздушной серединки сладости.



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **50 г сливочного масла + для смазывания**
- **75 г сахара + для посыпки**
- **225 мл молока**
- **50 г муки**
- **1 ч. л. ванильной эссенции**
- **5 белков**
- **4 желтка**
- **просеянная сахарная пудра для посыпки**

1 Обтяните форму для суфле объемом 1,3 л бумажной манжетой, смажьте маслом и посыпьте сахарной пудрой (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 185). Разогрейте духовку до 200°C.

2 Влейте молоко в кастрюльку и разогрейте на слабом огне почти до кипения. В отдельной кастрюльке растопите масло. Посыпьте мукой и пассеруйте на слабом огне 2 мин., постоянно размешивая.

3 Снимите с огня кастрюльку и влейте в нее тонкой струйкой молоко, постоянно размешивая. Поставьте на огонь и варите массу, помешивая, пока она не станет густой и однородной.

4 Снимите с огня, добавьте эссенцию и один белок, хорошо разотрите. Дайте крему слегка остыть и введите по одному желтки, тщательно взбивая до однородности после каждой порции.

5 Отдельно взбейте оставшиеся белки с сахаром в стойкую пену. Подмешайте четверть белков в молочный крем, чтобы разбавить его, затем добавьте оставшиеся белки, перемешивая массу.

6 Перелейте ее в подготовленную форму. Запекайте 30–35 мин.: суфле подрумянится и хорошо поднимется. Достаньте десерт из духовки. Осторожно удалите бумагу, посыпьте суфле равномерно сахарной пудрой и немедленно подавайте.

Если суфле осело

Если после выпекания суфле быстро осело, не расстраивайтесь, никакой трагедии в этом нет. Дайте десерту остыть (он осядет еще больше) и переверните из формы на тарелку. Перед подачей разрежьте на порции и подавайте с завитками из взбитых сливок и долькам разноцветных свежих фруктов и ягод: персиков и клубники.

совет мастера — Самые главные секреты

- Прежде чем взбивать белки, подготовьте и разогрейте форму, приготовьте сладкую основу суфле.
- Белки взбивайте в стойкую пену: в них соберется максимум воздуха. После добавления белков в основу перемешивайте массу быстро и недолго, иначе длительное перемешивание выбьет воздух.
- Как только перельете массу в форму, немедленно ставьте ее в духовку. Запекайте в центре духового шкафа и ни в коем случае не открывайте его дверцу до конца указанного времени приготовления, иначе поток холодного воздуха спровоцирует опадание десерта.
- Готовое суфле должно подрагивать при легком встряхивании, но не качаться и не съезжать. Проверьте готовность десерта – если при прокалывании на спице останутся пенистые следы, поставьте суфле запечься еще на пару минут.

Journal-plaza.net

Апельсиновое суфле с малиновым соусом

Десерт оседает уже во время подачи, но не стоит переживать – это естественная реакция на воздействие холодного соуса.

НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки:
30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **125 г малины**
- **25 г просеянной сахарной пудры + для посыпки**
- **15 г растопленного сливочного масла + для смазывания**
- **150 г сахара + для посыпки**
- **3 желтка**
- **15 г муки**
- **15 г крахмала**
- **измельченная на терке цедра 2 апельсинов**
- **180 мл молока**
- **180 мл апельсинового сока**
- **6 белков**

1 Для соуса. Разомните малину с сахарной пудрой. Протрите через мелкоячеистое сито в кувшинчик и поставьте в холодильник. Смажьте маслом и посыпьте сахаром 6 маленьких или 4 большие формочки для запекания или порционные жаропрочные креманки (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 185). Разогрейте духовку до 200°С. Поставьте в нее противень.

2 Взбейте в однородную массу желтки, 40 г сахара, муку, крахмал, цедру и 1 ст. л. молока.

3 Влейте в чистую кастрюльку оставшееся молоко с апельсиновым соком. Доведите на слабом огне почти до кипения (сначала смесь свернется, но позднее вновь станет однородной).

4 Введите, взбивая, в желтковый крем. Перелейте в кастрюльку и доведите до кипения, тщательно размешивая. Варите 10 мин., периодически помешивая. Перелейте крем в чистую емкость.

5 Отдельно взбейте белки в мягкую пену. Взбивая, всыпьте оставшийся сахар. Введите треть белков в апельсиновую основу, чтобы слегка распушить ее, после чего подмешайте остальные белки. Разложите массу по формочкам и разровняйте поверхность. Поставьте на горячий противень. Запекайте десерт 10–12 мин., чтобы он хорошо поднялся.

6 Переставьте формочки с суфле на тарелки, посыпьте сахарной пудрой. Сделайте в центре каждого изделия разрез, влейте немного малинового соуса и сразу же подавайте, предложив отдельно оставшийся соус.

совет мастера

Чтобы суфле поднимались равномерно, пройдитесь кончиком ножа по краю массы в формочках.

Лимонное суфле

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **растопленное сливочное масло для смазывания**
- **сахар для посыпки**
- **3 желтка + 4 белка крупных яиц**
- **4 ст. л. сахарной пудры**
- **2 ст. л. муки**
- **225 мл молока**
- **измельченная цедра 1 лимона**
- **50 мл лимонного сока**

1 Смажьте маслом и посыпьте сахаром форму для суфле объемом 1 л (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 185). Разогрейте духовку до 220°С.

2 Слегка разотрите желтки в толстодонной кастрюльке. Введите сахарную пудру и взбейте до однородности. Просейте сверху муку и разотрите в однородную массу. Доведите молоко до кипения. Влейте, взбивая, тонкой струйкой в желтковый крем.

3 Поставьте кастрюльку на средний огонь и варите, помешивая, пока масса не загустеет и не станет однородной. Добавьте цедру и сок лимона, варите еще 1–2 мин., чтобы соус снова загустел. Перелейте в чистую посуду.

4 Отдельно взбейте белки со щепоткой соли в стойкую пену. Быстро введите в горячий соус, перемешивая большой металлической ложкой. Перелейте в форму и разровняйте поверхность. Запекайте 12–15 мин.: суфле хорошо поднимется и станет золотистым. Подавайте сразу же.

Journal-plaza.net

Малиновые суфле

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **растопленное сливочное масло для смазывания**
- **175 г малины**
- **2 ст. л. лимонного сока**
- **2 крупных белка**
- **50 г сахара**

1 Смажьте маслом 4 порционные формочки или специальные вазочки для суфле объемом 150 мл. Разогрейте духовку до 180°С.

2 Разомните малину в пюре и протрите через сито, чтобы удалить косточки. Подмешайте лимонный сок.

3 Взбейте белки со щепоткой соли в мягкую пену. Продолжая взбивать, всыпьте по ложке сахар. Взбивайте, пока масса не станет стойкой и блестящей.

4 Введите в белки малиновое пюре и перелейте в подготовленные формочки. Запекайте 10 мин.: суфле немного затвердеет и станет слегка золотистым. Сразу же подавайте.

совет мастера

Для запекания суфле используют лишь формы с ровными, прямыми стенками: только так масса будет подниматься. При наполнении формочки заполняют только на три четверти.

Айвовое суфле

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 ч + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **растопленное сливочное масло для смазывания**
- **4 желтка**
- **125 г сахара**
- **40 г муки**
- **300 мл молока**
- **3 капли ванильной эссенции**
- **350 г айвы (очистить от кожуры и сердцевины, нарезать)**
- **4 ст. л. воды**
- **3 белка**

ДЛЯ СЛАДКОГО СОУСА:

- **2 желтка**
- **25 г сахара**
- **15 г крахмала**
- **4 капли ванильной эссенции**
- **150 мл молока**
- **150 мл нежирных сливок**

1 Смажьте маслом широкую форму для запекания.

2 Разогрейте духовку до 220°С. Взбейте в кастрюльке 2 желтка с 50 г сахара и мукой. Разогрейте молоко и влейте, постоянно размешивая, в желтковый крем. Добавьте эссенцию и доведите до кипения. Дайте остыть и, взбивая, введите оставшиеся желтки.

3 Потушите на слабом огне под крышкой айву с 60 г сахара и водой (15 мин.), чтобы фрукты стали мягкими. Слейте сироп и тщательно разомните айву в однородное пюре. Введите в желтковую массу.

4 Отдельно взбейте белки в стойкую пену и аккуратно введите в айвовый крем. Перелейте в подготовленную форму и запекайте 15 мин. Посыпьте суфле оставшимся сахаром и запекайте 20 мин., чтобы сахар карамелизировался.

5 Для соуса. Взбейте желтки с сахаром, крахмалом и ванильной эссенцией. Доведите до кипения молоко со сливками и влейте в желтковый крем, постоянно размешивая. Перелейте в кастрюльку и разогрейте на плите, размешивая, пока крем не загустеет. Подавайте с горячим суфле.

совет мастера

Основа суфле должна быть не слишком жидкой – иначе десерт не поднимется, но и не чрезмерно густой – тогда поверхность суфле растрескается.

Journal-plaza.net

Праздничный обед для шестерых

Жареный гусь – главное блюдо этого роскошного меню, которое обязательно добавит новые кушанья в ваш кулинарный репертуар

НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Хлебные колечки для салфеток
Симпатично, практично и... съедобно!

Шампиньоны с хрустящей посыпкой
Золотистые шляпки грибов с чесноком

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареный гусь с яблоками
Роскошная птица с сочными плодами

Пюре из зеленой фасоли
Блюдо из нежной фасоли заправлено сливками и мускатным орехом

Картофельные «гнездышки»
Удивите гостей стильным гарниром

*

ДЕСЕРТЫ

Шоколадно-миндальный торт
Классический ванильный бисквит в шоколаде с орешками

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ

1 С чего начинать

Вспомните об этом меню, когда вам нужно принять гостей, на которых вы хотите произвести неизгладимое впечатление. В нем так много оригинального – и съедобные колечки для салфеток, и быстрые в приготовлении закусочные шампиньоны, и картофельные «гнездышки», и необычное овощное пюре, и соблазнительный торт.

2 За день до застолья...

Испеките и украсьте торт, переложите его в герметичную емкость. Замочите и отожмите чернослив, приготовьте начинку для гуся и поставьте в холодильник.

3 В день подачи...

Приготовьте тесто, сформуйте колечки для салфеток и отставьте подниматься. Начините гуся и свяжите. Испеките хлебные колечки, уменьшите температуру духовки и поставьте жариться гуся. Отварите картофель, разомните в пюре и выдавите из мешочка в виде гнездышек. Нарежьте морковь в виде сердечек. Отварите фасоль и сделайте пюре. Приготовьте начинку и нафаршируйте грибы. Достаньте гуся из духовки и держите в тепле. Запеките картофельные «гнездышки» и грибы. Отварите морковь, заправьте маслом и держите в тепле.

4 Непосредственно перед подачей...

Разогрейте фасолевое пюре, заправьте сливками и приправьте. Наполните «гнездышки» морковью. Переложите гуся на подогретое блюдо.

Journal-plaza.net

Хлебные колечки для салфеток

Эти изящные колечки не только вкусны, они еще и утилитарны – ведь их можно использовать для украшения салфеток

Время подготовки: 30 мин + подъем теста
Время приготовления: 12 мин. + остывание
Кол-во калорий – 150 в изделии
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 г свежих дрожжей
1/2 ч. л. сахара
150 мл тепловатой воды (при необходимости больше)
230 г муки + для посыпки
растительное масло для смазывания
10 г охлажденного сливочного масла кубиками
взбитое яйцо для склеивания

1 Раскрошите дрожжи в миску, добавьте сахар, 50 мл воды и 1 ст. л. муки. Тщательно перемешайте до растворения дрожжей и поставьте в теплое место на 20 мин., чтобы смесь вспенилась. Сделайте 2 трубочки из картона, оберните фольгой. Кисточкой для теста смажьте ее немного растительным маслом.

2 Просейте остаток муки в миску с 1 ч. л. соли и разотрите с маслом пальцами в мелкие крошки. Сделайте в центре горки углубление, влейте опару и оставшуюся воду. Замесите мягкое тесто, добавив при необходимости еще немного воды. Переложите на посыпанную мукой поверхность и вымешивайте 10 мин. – до эластичности. Разделите на 7 равных частей.

3 Скатайте 6 кусочков теста в виде колбасок. Оберните вокруг картонных трубочек – по 3 колбаски на каждой. Концы теста склеивайте яйцом. Между колечками на трубочке должны быть большие интервалы, чтобы тесто имело место для подъема. Положите трубочки с колечками швами вниз на промасленный противень.

4 Раскатайте оставшийся кусочек теста в длинную тонкую колбаску. Разрежьте на 6 одинаковых отрезков и сверните в виде бантиков. Приклейте яйцом по бантику на каждое колечко.

5 Неплотно оберните колечки пищевой пленкой и оставьте подходить на 30 мин. (до увеличения объема вдвое). Разогрейте духовку до 220°C. Смажьте колечки оставшимся яйцом и выпекайте 10–12 мин. – до золотистого цвета. Дайте остыть, после чего осторожно снимите изделия с трубочек.

Шампиньоны с хрустящей посыпкой

Печеные грибы с ароматными хрустящими крошками

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 шампиньонов среднего размера
50 г сливочного масла
1 маленькая мелкорубленая луковица
2 истолченных зубка чеснока
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
100 г мелких крошек свежего белого хлеба
3 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 ст. л. лимонного сока

1 Разогрейте духовку до 220°C. Срежьте с грибов ножки и мелко нарежьте.

2 Разогрейте масло на сковороде и обжарьте лук с чесноком и нарезанные грибные ножки (5–6 мин.). Снимите с огня, приправьте и подмешайте петрушку и хлебные крошки.

3 Положите шляпки грибов на слегка промасленный противень срезами вверх. Сбрызните маслом и лимонным соком, посолите, поперчите. Разложите равномерно начинку и запекайте 15–18 мин.: начинка станет золотистой, а грибы – мягкими. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Четверть хлебных крошек замените измельченным сыром или мелкорублеными грецкими орехами.

Journal-plaza.net

Жареный гусь с яблоками

Запеченная золотистая птица с начинкой из яблока, шалфея и лука

Время подготовки: 45 мин. + замачивание
Время приготовления: 3 1/2–4 ч
Кол-во калорий – 705 в порции
Жир – 45 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г чернослива
кипяток
подготовленный гусь (4,5 кг)
15 г сливочного масла
4 ломтика бекона
(нарезать мелкими кубиками)
1 мелкорубленая луковица
1 яблоко (очистить от кожуры
и сердцевины, нарезать кубиками)
100 г крошек белого хлеба
1 ч. л. сушеного шалфея
2 ст. л. яблочного сока
1 яйцо

1 Замочите чернослив в кипятке на 2 ч. Разогрейте духовку до 200°C. Наколите гуся вилкой со всех сторон. Срежьте лишний жир с внутренней части тушки и натрите кожу солью.

2 Для начинки. Отожмите чернослив и нарежьте. Разогрейте на сковороде масло, обжарьте бекон с луком до мягкости последнего. Добавьте чернослив и яблоко. Готовьте, пока последне не станет немного мягче. Дайте остыть, подмешайте хлебные крошки, шалфей, яблочный сок, яйцо и поперчите.

3 Начините гуся и свяжите попарно крылышки и ножки, чтобы начинка плотно держалась. Взвесьте фаршированную птицу и подсчитайте время жарения: 15 мин. на каждые 450 г веса плюс еще 15 мин.

4 Положите гуся на решетку, установленную в большой форме для запекания. Накройте фольгой и жарьте. За 30 мин. до окончания приготовления снимите фольгу. Слейте стекший жир и оставьте готовую птицу в теплом месте на 20–30 мин. до подачи.

совет мастера

Для украшения из яблок. Разрежьте плод на 4 части. Сделайте на каждой по 2 V-образных разреза, один меньше другого, не разрезая ломтик до конца. (Должно получиться по 3 дольки по обе стороны от центра.) Немного надавите на центр, чтобы дольки немного сместились вперед.

Пюре из зеленой фасоли

Нетрадиционный для мясоедов вегетарианский гарнир

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 65 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г стручковой фасоли
4 ст. л. жирных сливок
свежий натертый мускатный орех

1 Вскипятите в кастрюле воду, посолите и опустите фасоль. Варите на сильном огне 20–30 мин., чтобы бобовые стали мягкими. Слейте большую часть жидкости.

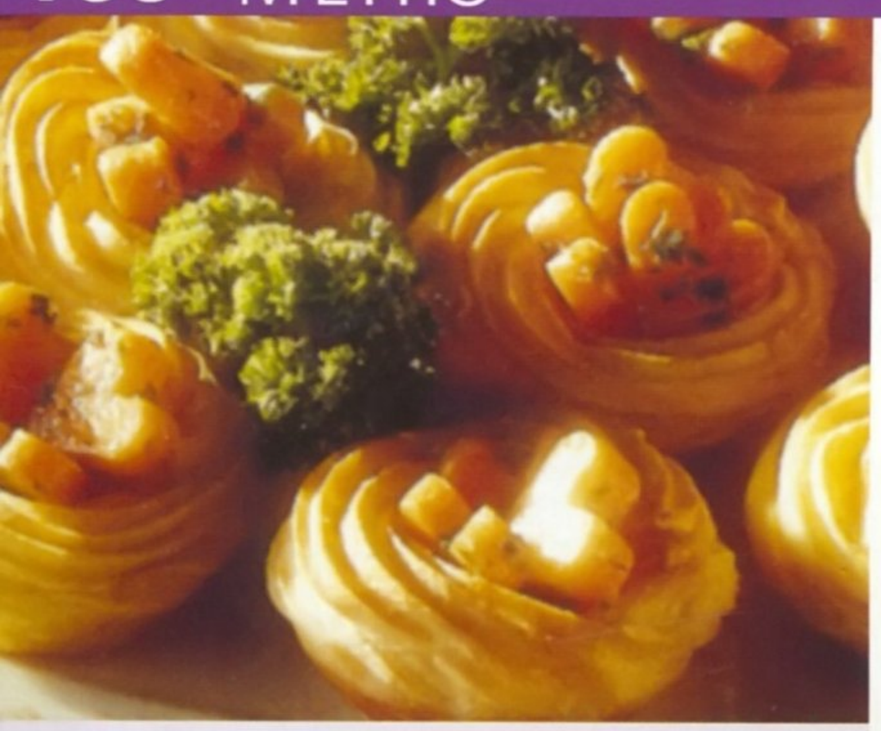
2 Протрите фасоль с оставшимся отваром через мелкоячеистое сито в пюре. Перелейте в кастрюлю и разогрейте на среднем огне, чтобы выпарить лишнюю влагу, тщательно перемешивая пюре деревянной ложкой. Подмешайте сливки.

3 Посолите и поперчите пюре, приправьте по вкусу мускатном орехом. Переложите на подогретое блюдо, посыпьте еще немного мускатным орехом и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Фасолевое пюре можно заправить сливочным маслом, а не сливками. Также попробуйте подать кушанье холодным, подмешав в него приправленный майонез.

Journal-plaza.net



Картофельные «гнездышки»

Картофельное пюре, выложенное завитками из кондитерского мешочка

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
6–8 морковей
40 г сливочного масла + для смазывания
1,4 кг картофеля (9–10 клубней, очистить и нарезать)
5 ст. л. жирного молока
1 яйцо
1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки

1 Маленьким острым ножом сделайте вдоль каждой моркови желобок в виде буквы V. Немного округлите заостренные грани желобка, чтобы на поперечном разрезе кусочки напоминали сердечки. Разрежьте на кусочки толщиной 5 мм.

2 Разогрейте духовку до 220°C. Смажьте маслом противень. Отварите картофель в подсоленном кипятке (20 мин.). Разомните в однородное пюре с молоком, яйцом и половиной сливочного масла.

3 Наполовину наполните кондитерский мешочек картофельным пюре. Выдавите 12 «гнездышек» на противень: сначала сделайте кружок диаметром 6,5 см, вокруг него выложите бортик-колечко. Запекайте 10–15 мин. до золотистого цвета.

4 Отварите морковь в подсоленном кипятке (7–8 мин.). Откиньте на дуршлаг, снова переложите в кастрюлю, смешайте с оставшимся маслом, петрушкой, посолите, поперчите. Разложите морковь по «гнездышкам» и подавайте.

Шоколадно-миндальный торт

Воздушный ванильно-миндальный бисквит, покрытый растопленным черным шоколадом

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 555 в ломтике
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
5 яиц (отделить желтки от белков)
175 г сахара
2 ч. л. ванильной эссенции
измельченная цедра 1 лимона
115 г муки
25 г молотого миндаля
100 г растопленного шоколада
50 г миндаля, нарезанного соломкой

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выстелите промасленной пекарской бумагой разъемную форму для торта диаметром 18 см. Взбейте белки в большой чистой сухой емкости в стойкую пену.

2 Отдельно взбейте желтки с сахаром в пышный крем. Продолжая взбивать, добавьте масло, эссенцию, лимонную цедру, муку и молотый миндаль. Когда масса станет однородной, введите порциями белки.

3 Выложите тесто в форму и выпекайте 50 мин., чтобы корж поднялся и стал румяным. Ненадолго оставьте в форме, затем переверните его на решетку, где корж должен полностью остыть.

4 Полейте торт растопленным шоколадом, при помощи ножа-лопатки равномерно распределите его по поверхности и бокам. Разложите по краю изделия миндальную соломку в виде кольца и дайте шоколаду затвердеть перед подачей.

...или попробуйте так

Вместо лимонной цедры возьмите апельсиновую и украсьте торт взбитыми сливками – либо вместо миндаля, либо вместе с ним.

Journal-plaza.net